کەڵەشاخ گرتن

(الحِجامة)

ئامادەکردنی

کرێکار قادرصالح ڕۆستایی

PDF4Kurd

١٤٣٥ کۆچی - ٢٠١٤ زایینی

ناوی کتێب/ کەڵەشاخ گرتن (الحجامة)

ئامادەکار/ کرێکار قادرصالح ڕۆستایی

نۆبەی چاپ/ یەکەم

بسم الله الرحمن الرحيم

((إنَّ الحمدَ للهِ نَحمدهُ ونَستعينُهُ ونَستغفِرُهُ، ونَعوذُ باللهِ مِنْ شُــرورِ أنفُــسِنا وســيّئاتِ أعمالِنا، مَنْ يهدِهِ اللهُ فلا مُضلَّ لَهُ، ومَنْ يُضلِلْ فَلا هاديَ لَهُ، وأشهَدُ أن لا إلــه إلا الله وحدَهُ لا شريكَ له، وأشهَدُ أنَّ محمّداً عَبدُهُ ورَسولهُ.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾

واتە: پاكی و بێگەردی بۆ ئەوزاتەی كەوا شەو ڕەوی كرد بەبەندەی خۆی لە شەوێكدا لە مزگەوتی بەرێزو پیرۆزەو ﴿مەككە﴾بۆ مزگەوتی ﴿بيت المقدس﴾ كەدەوروبەریمان پیرۆزو فەرداركردووە بۆ ئەوەی هەندێ لە بەڵگەو نیشانە روونەكانی خۆمانی نیشان بدەین بەڕاستی هەر ئە و بیسەرو بینایە/.تەفسیری ڕامان و تەفسیری ئاسان پوختەی تەفسیری قورئان پوختەی تەفسیری ئیبنوكەسیر

گەورەیی ئیسلام لە پێشكەوتنی زانستدا دەردەكەوێت ، هەرچەند زانست پێشبكەوێت و داهێنانی نوێ ببەخشێت بە مرۆڤایەتی بەو ئەندازە گەورەیەیی قورئان و فەرمودەكانی پێغەمبەری خۆشەویست (صلى الله عليه وسلم) وەك رۆژی ڕووناك لە ئاسماندا رۆشنایی دەدات بە مرۆڤایەتی وەدەردەكەوێت كە ئەو پێغەمبەرە {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى (٤)}* واتە لە خۆیەوە قسە ناكات قسەو گوفتاریشی ئەوەی كە قورئانە لە ئارەزووبازی و هەوا و هەوەسەوە نیە بەڵكو ئەمەی رایدەگەینێت تەنها نیگاو و وەحی خواییە.

كـاتێكيش پێغەمبـەر (صـلى الله عليـه وسـلم) شـەوڕەوەی پێكـرا لـە ئيـسراو ميعـراج بـەلای هـەر كۆمـەلێك لـە فريـشتەكان تێپـەڕ دەبـوو پێيـان دەفـەرموو (يامحمد مر أمتك بالحجامة).

واتە ئەی پێغەمبـەری خـوا فـەرمان بەنەتەوەكـەت بكـە با كەلەشاخ (حيجامـە) بكەن،

لەم سەردەمەدا زانستی پزيشكی پێشكەوتن وداهێنـانی بەرچاوی بەخۆيـەوە ديـووە لـە بـارەی دۆزينـەوەی و ناسـينی زۆر لـە نهێنيـەكانی لەشـی مـرۆڤ و زانينــی جـۆر و هۆكـاری و نەخۆشـی و دانـانی و چارەسـەر بـۆی ، هەرلەبـەر ئەوەشـە كەلەشاخ بـۆ چارەسـەری زۆر نەخۆشـی سـوودی لـیْ وەردە گيرێـت .

بـوونی كۆمـەلێك دەزگـاو كۆئەنـدامی ئـالۆز لەلەشـی مرۆڤـدا كەبەشـێوەيەكی بـەردەوام كاردەكـەن بەدرێـژايی رۆژ ومـانگ وسـالْ هـەتا كۆتـا تەمـەنی مـرۆڤ. لەشـی مـرۆڤ وەك هـەر ئـامێرێكی ترپێويـستی بـە چاكردنەوە و پـاك كردنـەوە هەيــە بەشــێوەيەكی بــەردەوام ولــەكاتی جياوازيــدا ئەمــەش بەمەبەســتی پارێزگـاری كـردن و پێدانـەوەی هێـزی زيـاتر بـۆ بـەردەوام بـوونی لـە ژيانـدا. .كەڵەشاخ لەسەردەمێكی وەكو ئەمرۆ لـە زۆربـەی ولأتـانی رۆژئـاواو رۆژهـەلأت بەتايبەتی ئەوروپا بۆ تە چارەسەری زۆربەی نەخۆشيەكان وەكـو دەبينـين يـا گوێبيستی دەبين كەوا ئەو ولاتانەی كەلەشاخ بەكاردێنن وسەنتەری تايبەتيان كردۆتـەوە لـەبواری كەڵەشـاخ گـرتن وەكـو ﴿ئيتاڵيـا و ماليزيـا سـودان ميـسر سعوديە توركيـا ئيـسپانيا ئـەڵمانيا بـەريتانيا ولأتـە يـەكگرتووەكانی ئـەمريكا يابـان كۆريـای بـاكور و باشـور تايلّەنـد چـين ﴿صـين﴾ ئـوردەن يەمـەن نـەرويج ئێـران ﴾ ئـەو ولأتانـە ی سـووديان لەكەلّـە شـاخ وەرگرتـووە .بـۆ چارەسـەری نەخۆشی.

كەڵەشاخ تاكە چارەسەری نەخۆشيە دريژخايەنەكانە .چەندەها لێكۆلينـەوە و توێژينـەوەی لەسـەركراوە لـە ولأتـە يـەكگرتووەكانی ئـەمريكا وە لـە زانكـۆی

ئـەمریکا بـە مەنهـەج و دەرس دەخوێنـدرێت. زانـستیش بـە موعجیزەیـەکی سەدەی بیست و یەکەم ناوزەندی دەکات.

لە کۆتایدا دەلێم: داواکارم لە خوای پەروەردیگار ئەم کارەم لێوەربگرێت . بۆم بکاتــە تۆشــوی رۆژی دوای بــۆم بخاتــە تــەرازووی کردەوەکــانم .جائەگــەر پێکابێتم ئەوە بێ گومان تەنها لە فەزڵ و میهرەبانی خوای پەروەردیگارەوەیە و ئازایــەتی و زیرەکــی ئێمــەی تێدانیــە ، ئەگــەر هەڵەشــم کردبێــت و نەشــم پێکابێــت نــەمزانی بێــت ئــەوە بێگومــان تــەنها لەلایــەن نەفــسی خــۆم و شـەیتانەوەیە ، خـوای گـەورەو پێغەمبـەرە خۆشەویستەکەی (صلی الله علیـه وسلم) لێی بەرین .

هــاوەڵی خۆشەویــست (عمــر) ی کــوڕی (الخطــاب) (ڕەزای خــوای لێبێــت) دەفەرمووێت "ڕەحمەتی خوای گەورە لەو کەسە بێت ، کەهەڵەکانمان بەدیاری بۆ دەنێرێت". خوای گەورە بە ڕەحمی خۆی رێنمایمان بکات .ئامین

کرێکار قادرصالح ڕۆستایی
﴿ قەزای سۆران : مۆبایل ٠٧٥٠٤١٣٧١٩١ ﴾
٦_١٠_١٤٣٤ کۆچی _١٣_٨_٢٠١٣ زاینی _٢٢ خەرمانانی٢٧١٣ کوردی
Krekarhejama@gmail.com

کەڵەشاخ چیە؟

کەڵەشاخ: سروشتیە .سوننەتە .زانستیە. پزیشکیە. پارێزەرە. چارەسەرە. لێکۆلینەوەیە. شارستانیە. پیشەیە. کوتانە.مێژووە ئایەتێکی خوایە. سوننەتێکی پێغەمبەرە(صلى الله عليه وسلم). معجیزەیەکی دونیایە. رێگایەکی پزیشکی پێغەمبەرە(صلى الله عليه وسلم).

پێناسەی کەڵەشاخ

کەڵەشاخ چیە/خوێن بەردان بریتیە لە ڕاکێشان و مژینی خوێن لەسەر پێست وەگێرانەوەی خوێنە بۆ باری سروشتی خۆی وە چالاك کردنەوەی سووری خوین و لابردن و دەرهێنانی خوێنی پیس وەك خرۆکە سور و سپیە لە کارکەوتووەکان کەلەش ناتوانیٚ بەئاسانی خۆی لەو خوێنە پیسە رزگاربکات ئەمەش دەبێتە هۆی چارەسەرکردن و پارێزگاری کردنی لەش.وە بە چەند ئالەتێکی تایبەت لە شوێن و کاتی تایبەت ئەنجام دەدرێت . بەکوردی پێی دەلێن ﴿ کەڵەشاخ﴾ بە عەرەبی پێی دەلێن ﴿حجامە﴾ بە ئینگلیزی پێی دەلێن ﴿Cupping﴾

پێناسەی کەڵەشاخ لەرووی زانستیەوە

شێوازێکی زانستیانەی پزیشکیە بەکاردێت بۆچارەسەری نەخۆشی کەبەلابردن و دەرهێنانی خوێنی قەتیسماو لەلەشدا ئەنجام دەدرێت. یان گێرانەوەی خوێنە بۆباری ئاسایی وسروشتی خۆی وە چالاك کردنەوەی سووری خوێن ولابردن و دەرهێنانی خوێنی پیس وەکو خرۆکەی سوور و سپی لەکارکەوتوو لەلەشدا خۆی رزگاربکات لەو خوێنە پیسە ئەمەش دەبێتە چارەسەرکردن وپارێزگاری کردنی لەش.

ئەوشوێنانەی پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) کەڵەشاخی لە جەستەی پیرۆزی خۆی کردووە:

١.کەڵەشاخی لەپشتەی ملی و نێوشانی پیرۆزی خۆی کردووە.
٢.کەڵەشاخی لەسەرووی ڕانی پیرۆزی خۆی خۆی کردووە .
٣. کەڵەشاخی لەپشتە سەری پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.
٤. کەڵەشاخی لە پێی پیرۆزی خۆی کردووە.
٥. کەڵەشاخی لەتەوقی سەری پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.
٦. کەڵەشاخی لە نێوچاوانی پیرۆزی خۆی خۆی کردووە.

ماناى فەرموودەکانی پێغەمبەری ئازیزو خۆشەویست(صلى الله عليه وسلم) دەربارەی کەلەشاخ گرتن ﴿الحجامة﴾:

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (لە کەڵەشاخ گرتندا شیفای تیایە) صحيح الجامع ٢١٢٨

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (ئەو شەوەی کەشەورەویم پێکرا بۆ ئاسمانەکان بەلای هەرکۆمەڵێك لە فریشتەکان تێپەردەبووم فریشتەکان پێیان دەگوتم ئەی محمد فەرمان بە ئومەتەکەت بکە کەڵەشاخ بکەن) السلسلة الصحيحية ١٨٤٧ . ٢٢٦٣ . صحيح الترغيب ٣٤٦٢ صحيح الجامع ٣٣٣٢ . ٥٤٦٩. ٥٦٧١ . ٥٦٧٢ صحيح سنن الترمذى ١٦٧٢ . ١٦٧٣ صحيح سنن ابن ماجة ٢٨٠١ . ٢٨٠٢

پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین دەرمان کە خۆتانی پێ چارەسەربکەن کەڵەشاخ گرتنە). صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامع ١٣٦٥. ١٤٣٠. ١٥٧٢. ٣٣٢٤ . صحيح سنن الترمدى ١٠٢٨

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن پێش نان خواردن دەرمانە . دوای نان خواردن نە خۆشیە). السلسلة الصحيحية ٧٦٦ صحيح الترغيب ٣٤٦٦ صحيح الجامع ٣١٦٩ صحيح سنن ابن ماجة ٢٨٠٩. ٢٨١٠

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن لەم ساڵ بۆساڵی داهاتوو شیفایە). أخرجه الهيثمي في مجمع الزوائد (٩٣,٥) والهندي في كنزالعمال (٢٨١٤).

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (لەرۆژنی ١٧ _١٩ _٢١ شیفای لەگەڵ دایە). السلسلة الصحيحية ١٨٤٧ صحيح الجامع ٣٣٣٢ . ٦٢٢. ٥٩٦٨ صحيح سنن ابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (چاکترین چارەسەری کە خەڵکی بەکاری بهێنی کەڵەشاخ گرتنە). السلسلة الصحيحية ٧٦٠ صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامح ١٣٦٥. ١٤٣٠صحيح الشمائل ٣٠٩

ئیمامی عەلی رەزای خوای لێبێت دەفەرمووێت: (پێغەمبەری خوا کەڵەشاخی گرت و فەرمانی پێدام کە کرێکەی بۆ بدەم). صحيح الشمائل ٣١٠ صحيح سنن ابن ماجة ١٧٥٥. ١٧٥٦

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (چاکترین و باشترین و بەسوودترین چارەسەری بۆ مرۆڤ کەڵەشاخ گرتنە). السلسلة الصحيحة ٧٦٠ صحيح الترغيب ٣٤٦٠ صحيح الجامح ١٣٦٥. ١٤٣٠صحيح الشمائل ٣٠٩

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن چارەسەرە و شیفای لەگەڵ دایە). صحيح الجامع ١٥٧٢ . ٣٣٢٣ صحيح الشمائل ٣٠٩ صحيح سنن ابن ماجة صحيح سنن ابي داود ٣٢٦٦ صحيح سنن الترمذی ١٠٢٨

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخی کردووە و بە رۆژ بووە وە ئیحرامیشی بە ستووە لەرێگای مککەی پیرۆز). صحيح سنن ابن ماجة ١٣٦٤ . ٢٥٠١ صحيح سنن ابي داود ١٦١٩ صحيح سنن الترمذی ٦٢٢ . ٦٢٣ . ٦٧٠ صحيح سنن النسائي ٢٦٦٨. ٢٦٦٣. ٢٦٦٤. ٢٦٦٥ .

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ بکەن نەوەکو خوێنتان تووشی زیادبوون و لەسنووردەرچوون ببێت). واتە فشاری بەرزببێتەوە وبتانکوژێت. رواه ابن ماجة والحاكم والطبراني وابن حبان وصححه الالباني

لەفەرموودەیەکی تری پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دا هاتووە کەوا ئیمامی بوخاری ریوایەتی کردووە دەفەرمووێت: (پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) کە ڵەشاخی کردووە لەسەریدا بەهۆی شەقیقەیەکەوە کەوا تووشی بوو). رواه البخاري

ئەبوو هورەیرە(رەزای خوای لێبێت) لەپێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەگێرێتەوە دەفەرمووێت: (جیبریل هەواڵی پێدام کە کەڵەشاخ گرتن چاکترین و بەسوودترین پاکترین چارەسەریە بۆ مرۆڤ). اخرجه الحاكم والترمذي وابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین خوو نەریەت کەڵەشاخ گرتنە). رواه الحاكم

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت: (باشترین دەرمانێك کە بەکارتان هێنابێت کەڵەشاخ گرتنە) اخرجه البخاري

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن توانای لەبەرکردن زیاد دەکات وە ژیری زیاد دەکات بۆیە کەلەشاخ بکەن لەسەر ناوی خوا). روه ابن ماجة

پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)دەفەرمووێت: (کەڵەشاخ گرتن بەسوودە بۆ هەموو نە خۆشییێك ئێوە ش حیجامە بکەن). روە الترمزي

کەڵەشاخ لە ڕوانگەی پزیشکییەوە

پزیشکان و زانستی نوێی سەردەم سەلماندوویانە کەڵەشاخ چارەسەرە کەڵەشاخ چارەسەرە بۆ نەخۆشیەکانی﴿ دڵ – فشاری خوێن – شەکرە – سستی بیر – سپڵ – سی یەکان "لادانی کۆلسترۆلی زیادە لە لەش " لادانی چەوری سیانی زیادە لە لەش" هێنانە خوارەوەی شەکرە لە لەش " بەتاڵ بوونی جگەر لە ژەهرەکان" ژە هراوی بوونی لەش بە هۆی مادده کیمایییەکان یا خواردنی هەر ماددەیەکی کیمیاوی ژە هراوی . گرێی پیس" – کەمی دەماری گوێ – لاوازی بینین – پاك کردنەوەی خوێن لە" پرۆتینی زیادە" یوریا" چەوری زیادە" ترشەکانی خوێن" شلە ژەهراویەکان" مادده بێ سوودەکانی ناوخوێن"، نەخۆشی سنگ – لەوزەتێن – سەرگرانی – ئێشی چاو – ژانی لاسەر – پەرەکەم لە جۆری نادیار – هەوبونی (التهابات)" عرق النسا"،– ژانی ددان" شەویلگە" قورگ"– رۆمانتیزم" لە ماسولکە" رۆمانتیزمی درێژخایەن"– هەندێ نەخۆشی باوانی وەك" فشاری خوێن – جنسی و لاوازی جنس – عیلاجی هۆرمۆنەکان بەگشتی – تەنانەت نەخۆشیەکانی ئایدز و ڤایرۆسە کوشندەکان ئازاری چۆك و ڕەق بوون – ئازاری رەقبوونی ماسولکە – ئازاری ڕەقبونی گەرو و شان و مل . ئازاری درێژخایەنی نیوەسەر (شەقیقە)–ئازاری ددان و هەوکردنی و پوك و (پدو) – هۆرمۆنەزیان بەخشەکان فریێ دەداتە دەرەوەی لاشە چالاك کەرەوەی فەرمانەکانی مێشك و جوڵە و قسەکردن و بیستن و بینین و هەست کردن – چالاك کردنی غوددەکانی کەڵەشاخ کردن رێژەی کۆرتیزۆنی سروشتی زیاد دەکات سوود بەخشە بۆ لەش – ڕێژەی کۆلسترۆلی زەرەرمەند (LDL) کەم دەکاتەوە – ڕێژەی کۆلسترۆلی بەسوود (HDL) زیاد دەکات –

ڕێـژەی(البـولین) لـەناو خوێنـدا کـەم دەکاتـەوە – کەڵەشـاخ ڕێـژەی مـۆڕفینی سروشتی زیاد دەکات.﴾

بڕوانـە﴿صـحیحی موسـلیم وبوخـاری ﴾ئیحجـازی زانـستی لـە قورئـان و سـوونتەدا﴾پزیـشکایەتی پێغەمبـەری خـوا تـووبی نەبـەویی﴾بـەکوردی ﴿کەڵەشاخ وحیجامە ئامادەکردنی حاجی عبدالجلیل چاپی دووەم لاپـەڕە﴿٤١ تا١٤٨﴾ ﴿کەڵەشاخ وپزیشکی نویٚ نوسینی جلال کەریم ئۆمـەر چاپی یەکـەم لاپـەرە﴿٩تـا١٤﴾کەڵەشـاخ گـرتن وزانـستی ئـەمڕۆ ئامـادەکردنی کـاوە محمـد شـاربازێڕی لاپـەڕە١٤ چـاپی دووەم﴾ڕێبـەری حیجامـە زانـی ئامـادەکردنی عبدالرحمن محمد ئەمین لاپەرە ٦ تـا٨﴾ فیـسبووك فیـدیۆی یوتـووب گۆڤاری پزیـشك ﴾ سـوودەکانی کەڵەشـاخ ئامـادەکردنی سـەنتەری سـانا بۆکەڵەشـاخ گرتن ودەرمانی گیایی دەرزی ئاژنین

ڕێنماییەکانی کە ڵەشاخ

١.پابەنـدبوون بـە ڕۆژ ومـانگ وسـاڵی کۆچـی واباشتروچاکترو بەسـوودترە لـە نیـوەی مـانگی عـەرەبی کەڵەشـاخ بکرێـت واتـە لـە﴿١٥﴾ مـانگی عـەرەبی بەسەرەوە کەڵەشاخ دەکرێت تاوەکو کۆتایی مانگی عەرەبی ئەمەش رای شێخ ابـن القـیم و ابـن سـینا و زۆرێـك لـە زانایـان و پزیـشکانی ئیـسلامە.بـەلاٌم بـۆ بارێکی پێویست لەهەرکاتێك بکرێت ئاسایە و هیچی تێدانیە.

٢.پابەنـدبوون بـەو ڕۆژە سـوننەتانەی کـەوا پێغەمبـەری ئـازیز دەفـەرمووێت لەرۆژانی ﴿١٧ _ ١٩ _ ٢١﴾ شیفای لەگەڵ دایە.زانایان و پزیشکانی ئیسلام دەڵێن باشترین و چاکترین وبەسوودترین رۆژ بۆ کەڵەشاخ گـرتن رۆژانـی﴿ ١٧ ١٩ ٢١ ﴾ مانگی عەرەبی ابن القیم ابن سینا ابن تیمیە ابن سیرین

٣.نابێـت پـێش کەڵەشاخ گـرتن هـیچ خـواردن و خواردنەوەیـەك بخورێـت واتـە دەبێـت ئـەو کەسـە خـورین بێـت وەکـو پێغەمبـەری ئـازیز دە فـەرمووێت

﴿كەڵەشاخ گرتن پێش نان خواردن دەرمانە . دواى نان خواردن نە خۆشيە﴾ زانستى ئەمرۆش ئەوەى سەلماندووە كەوا ئەوكەسەى كەڵەشاخ دەكات دەبێت خورين بێت نابێت نانى خواردبێت.

٣.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن خۆى بشوات چونكە چالاكى خوێن دەست دەكات بە جولە لەلەشى مرۆڤدا بەمەش سوورى خوێن چالاك دەبێت ئەوخرۆكە سوورو سپيانەى كەوا لەكاركەوتوون لەگەڵ سوورى خوێنەكە دەجولێن و لەو شوێنەى كەوا مەبەستمانە خوێنى لێ بەربدەين دەبێتە رێگرى لە هاتنە دەرەوەى خرۆكەى سورو سپى لەكاركەوتوو.وە زانستى ئەمرۆش ئەوەى سەلماندووە. وە دواى كەڵەشاخ گرتنيش نابێت ڕاستەوخۆ خۆى بشوات تاوەكو شوێنى برينەكە ساريژدەبێتەوە.

٤.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن جووت بووبێ يا ﴿جيماع﴾ ياكارى سەرجێى ﴿سێكسى﴾ كردبێت چونكە مەنى خوێن دروست دەكات. هەر جووت بوونێك زياتر لە﴿ ٤٠٠٠﴾ هەزار مليۆن خانەى جياواز كەوا پێكهاتەى مەنى ئاوى پياو پێكد ێنن دەرژێنرێنە ناو مندڵدانى ئافرەت لەكاتى جووت بوون بەمەش لەشى پياو ئافرەتەكە شل دەبێتەوە. جوولە ى ئەوخوێنە پيسە ش لەشوێنى خۆى نامێنێت. وە دواى كەڵەشاخيش نابێت جووت بێت چونكە لەشى خاودەبيتەوە هەست بە ماندوو بوون دەكات .ئەم مەرجە ئافرەتانيش دەگرێتەوە پێويستە ئەوانيش خۆيان لەكارى جووت بوون بەدووربگرن چونكە ئاوى ئافرەتانيش هەمان پيكهاتەى ئاوى پياوانە هەردووكيان تەواوكەرى يەكترين.

تێبينی: دواى كەڵەشاخ گرتن نابێت ڕاستەو خۆ جووت بێ تاوەكو ٢٤ كاتژمێر تێپەردەبێت بەسەر كەڵەشاخ گرتن.

٥.نابێت پێش كەڵەشاخ گرتن ئەوجۆرە خواردن وخواردنەوانە بخوات كەوا ﴿ـيان هەموو ئەوبەرهەمانەى كەوا پێكهاتەى شيرى ئاژەڵيان تێدايە دەبێت

پارێزگاری لەوجۆرە خواردن وخواردنەوانە بکات . ترشی _ سوێری _چەوری شیرنی _ ساردی _تیژی﴾یان تێدایە یان هەموو ئەو خواردن و خواردنەوانەی کەوا گۆشتی ئاژەڵ ﴿حەیوان﴾ یان تێدایە.چونکە هیچ سوود و قازانجێکی باشی بۆ ئەوکەسەنابێت کەوا کەڵەشاخ کردووە.

٦.نابێت پێش و پاش کەڵەشاخ گرتن خۆی ماندووبکات دەبێت کەمێك پشوو بدات. چونکە سووری خوێن جارێکی تر دەستەکاتەوە بەچالاکی سورانەوەی خوێن بەناو دەمارەکانی خوێن وە ئەم خرۆکە سوور وسپیانەی کەوا لەکارکەوتوون لەگەل چالاکی خوێنەکە دەجوولێن لەشوێنی خۆیان نامێنن.جا پێویستە پشوبدات بۆئەوەی ئەوخرۆکە سوورو سپیەلەکارکەوتوانەی کەوا بگەرێنەوە شوێنی خۆیان.ئەوجا کەڵەشاخ بکرێت.

٧.نابێت بۆکەسێك راستەوخۆ کەڵەشاخ بکرێت کەلەسەفەردابێت تاوەکو دەحەسێتەوە.

٨.دەبێت پێش و پاش کەڵەشاخ گرتن خۆی بەدووربگرێت لە لەتوورەبوون وگرژی دەروون چونکە کەلەشاخ گرتن چارەسەری رۆحی و جەستەی و دەروونیە.

٩.نابێت کەڵەشاخ گرتن راستەوخۆ دوای رشانەوە بکرێت یا لە دوای هاتنە دەرەوە لەسەر ئاو﴿ئاودەست﴾.

١٠.دەبێت بەیانیان زووبکرێت واباشتروچاکتروبەسوودترە. چونکە سووری خوێن لەبەیانیان کارو چالاکی راوەستاوە ئەوشوێنەی کەلەشاخ لەسەردەکرێت ئامادەدەبێت بۆ دەرهێنانی خوێنی پیسی.وەکو خرۆکەی سوورو‌خرۆکەی سپی لەکارکەوتوو.

١١.نابێت لەوەرزێکی زۆر گەرم یا لەشوێنکی گەرم کەڵەشاخ بکرێت چونکە تەندروستی نەخۆشەکە تێکدە چێت و لەشی شل وخاو دەبێتەوە و بێتا قەت دەبێت.دڵی تێکهەڵدێت وده بورێتەوە.

١٢.باشترین و چاکترین بەسوودترین وەرز بۆکەڵەشاخ گرتن وەرزی ﴿بەهار﴾و وەرزی ﴿پایزە﴾ چونکە وەرزی بەهار سووری خوێنی لەشی مرۆڤ چالاکترە بۆ فێردانەدەرەوە و هێنانە دەرەوەی خوێنی پیسی لەکارکەوتوو
١٣.ئەگەر کەسێك ئەو دوو نەخۆشیەی هەبوو ﴿قۆلۆن و ماعیدە﴾ پێویستە زۆر بە هەستیاری کەڵەشاخیان بۆبکرێت .چونکە ئەم دوونەخۆشیە کاریگەری لەسەر دڵ و خوێبەر و خوێهێنەرەکان دروست دەکەن دڵی تێك دەچێت و دەبوورێتەوە و لە هۆش خۆی دەچێت.
١٤. نابێت بۆ کەسێك بکرێت کەوا بە رۆژو بێت چونکە تەندروستی تێکدە چێت .بێتاقەت وهیلاك دەبێت.
١٥.دوای کەڵەشاخ گرتن واباشە نەخۆشەکە شەربەتێکی مێوژ یا هەر شەربەتێکی تەبیعی بخوات یا میوە جات یاسەوزەوات بخوات چونکە وزە دەبەخشێت بەلەشی نەخۆشەکە.وە دوای کەڵەشاخ گرتن نەخۆشەکە بۆماوەیەك بخەوێت بۆ ئەوەی لاشەی بحەسێتەوە و دڵ و دەروونی ئارام ببێتەوە.
١٦.نابێت بۆ منداڵی نابالغ بکرێ بەڵام لەکاتی پێویست و بارێکی تایبەت ئاسایە کەڵەشاخی بۆبکرێت.

چەند تێبینیەکی گرنگ:

١-هەرکەسێك پابەندی ڕێنماییەکان نەبێت ئەواهیچ سوودی بۆ نەخۆشەکە نابێت.

٢- ئەگەر کەسێك بەرۆژوبوو نابێت کەڵەشاخی بۆبکرێت چونکە تەندروستی نەخۆشەکە تێکدە چێت . بێتاقەت وهیلاك دەبێت.

٣- هە رکەرسە و پێداویستێك بەکارهات بەکار هێندرا نابێت جاری دووەم بەکاربێتەوە. بۆ کەسێکی تر.

٤- هەرکاتیَ پێویستیمان بەکەڵەشاخ بوو کەڵەشاخ دەکرێت جا لەسەرەتای مانگی عەرەبی بیَ وەرزی زستان بیَ وەرزی هاوین بیَ گونجاوبیَ گونجاو نەبیَ ئەگەر کەسەکە پێویستی پێبوو دەبیَ کەڵەشاخی بۆ بکرێت.ئاساییە و هیچی تێدانیە.

٥- بۆ هەرتەمەنێك بکرێت کەلەشاخ بکرێت ئاسایە بەلاَم بەمەرجێك کەسەکە زۆر بە تەمەن نەبێت وەنەخۆشی درێژخایەنی نەبێت بۆ مندالأنیش دەکرێت لە کاتی نەخۆشیەکی پێویست بارێکی تایبەت بۆ ئافرەتانیش لە هەرتەمەنێك بن دەکرێت وەکو گوتمان زۆر پیرو جەستەیی لاوازو سست نەبووبێت وە بۆ بارێکی پێویست و نەخۆشیەکی تایبەت ئاساییە بکرێت لەسەر تەمەن هیچ بەڵگەیەکی شەرعی لە سەر نیە تەنها زانستی ئەمرۆ مەرجی داناوە بۆ تەمەن بەلاَم هیچ بەڵگەیەکی شەرعی لەسەر نیە . ئیمامی ابن سیرین دەفەرمووێت دەتوانرێت بۆ تەمەنی﴿٢﴾ دوو سالَ یش کەڵەشاخ بکرێت. پێغەمبەری خوا تەمەنی ﴿٤٠﴾ ساڵی بووە کەڵەشاخی کردووە.

قەدەغەكراوەكانی كەڵەشاخ

١ـ نابێـت بـۆ كـە سێك بكرێـت كـە بترسێت لەكەڵەشـاخ گـرتن .چـونكە دەبـێ نەخۆشـەكە بـاری تەندروسـتی جەسـتەیی و دەروونـی جێگیربێـت.زۆرجـار هۆكـاری تـرس كاریگـەری خراپـی دەبـێ لەسـەر نەخۆشـەكە یـان ئەوكەسـەی كەڵەشاخ دەكات.

٢. بۆئافرەتانی دوو گیان یا﴿زگیان ﴾هەیە بۆیان ناكرێت. چونكە گاریگـەری سـلبی خراپـی دەبـێ.بـاری تەندروسـتی جەسـتەیی ودەروونـی تێكدەچـێت لـەكاتی سـكپریدا.توشـی سـەرگێژی دەبـێ كـەم خـەوی تەنگەنەفەسـی دژواری میـزەرۆ ئاوسـانی دەسـت و پـێ هتـد. بـەڵام لـە سـێ ﴿٣﴾ مـانگی سـەرەتایی سكپریان دەتوانن كەڵەشاخ بكەن. زۆر ئاسا یە و هیچی تێدانیە.

٣ـ بۆكەسـێك ناكرێـت كـە رێـژەیی زەختـی داببـەزێت یـا ئەوانـەی نـە خۆشـی زەخت دابەزینیان هەیە بۆیـان ناكرێت.چونكە دڵـی تێكهـەڵ دێت و سـەری دە سـوورێت و بـێ تاقـەت دەبـێ زۆر جـاریش واش هەیـە نەخۆشـەكە دڵـی دەبوورێتەوە و لەخۆدەچێت.

٤. نابێت بۆكەسێك بكرێت كـە نەخۆشـی ئـامێری رێكخستنی لێدانی دڵ یـان بۆدانرابێت.چونكە .دڵی بەهۆی ئامێرێكی كارەباییـەوە كاردەكـات لێدانـەكانی دڵی سروشتی نیە. ئەگەری ئەوەی هەیە دڵی لە لێدان بكەوێ.

٥. نابێت بۆكەسێك بكرێت كەوا گورچیلەی شۆرابێت. چونكە لـە گورچیلەكان خوێنەكە دەپاڵێورێت وتەصفیە وخاوێن دەكرێتەوە.

٦. نابێت بۆكەسێكی زۆر لاوازو پیرو بە تەمـەن جەستە لاواز بكرێت. چونكە باری تەندروستی تێكدەچێت و بێ تاقەت دەبێ .

٧ـ نابێـت بـۆ كەسێك بكرێـت كـە نەخۆشـی كـەم خـوێنی هـەبێت ﴿ئـەنیمیا﴾. چونكە كاریگەری خراپی دەبێ بۆ نەخۆشەكە.

٨ـ نابێت لـه ڕۆژانـی چوارشـەمه کەلەشـاخ بکرێـت چـونکه پێغەمبـەری ئـازیز قەدەغەی کردووه کەلەشاخ لەڕۆژانی چوارشەمە بکرێت.بەڵام زۆرێك لەزانایان و پزیشکانی ئیسلام دەڵێن ئەو فەرموودەیـه زەعیفـه واتـه نابێتـه ڕێگـری لـه کەڵەشـاخ گـرتن. کەواتــه دروســته لــه ڕۆژانــی چوارشــەمەش کەڵەشــاخ بکرێت.هیچی تێدانیه. ئەمەش رای کۆمەڵێك لەزانایانی فەرموودەناسـه. واللـه اعلم

٩.نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی دڵی هەبێت.چونکه ئەگەری ئەوەی هەیه دڵی ڕابووه ستێ و دڵی له لێدان بکەوێ.

١٠ـ نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کەنەخۆشـی خـوێن﴿شـلی﴾ هـەبێت لەترسـی نەزیف بوون.چونکه خوێنەکه ناگیرێتەوه و بەردەوام دێت.

١١ـ نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کەنەخۆشـی شـەکرەی بەرێژەیـەکی زۆر بـەرز هـەبێت.چـونکه برینەکـەی زوو سـارێژنابێتەوه وئەگـەری چـاك بوونـەوەی زۆر زەحمەت دەبێ. برینەکه بەردەوام تەشەنەدەکات لەلەشی نەخۆشەکەدا.

١٢. نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی ﴿سیل﴾ی هەبێت کەوا تووشبووه بـه ڤایرۆسی﴿TR﴾. یانەخۆشی ﴿گرانەتا لەرزوتا﴾

١٣. نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی ووشك بوونی ﴿پێستی﴾ هـەبێت یا تووشی نەخۆشی ووشك بوونی پێست هاتبێت.

١٤. نابێت بۆکەسێك بکرێت که شێت بێت یا کەم عەقل بێت.چونکه هیچ سوود و قازانجێکی دەروونی و جەستەی نابێت بۆی.

١٥ . نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کەنەخۆشـی ﴿زەرتکـی یـا زەردەیـی﴾ هـەبێت. چـونکه نەخۆشــەکه هــیلاك و بــێ تاقەتــه بــاری دەروونــی و تەندروســتی جێگیرنیه.

١٦ـ نابێـت بۆکەسـێك بکرێـت کـه نەخۆشـی ﴿شـێرپەنجەی ﴾سـەڕەتانی هەبێت.سەڕەتان به هەمووجۆرەکانیەوه.

١٧. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە نەخۆشی ﴿ئاید زی﴾ چونکە ڤایرۆسی نە خۆشیەکە دەگوازرێتەوە.

١٨. بەهیچ شێوەیەك دروست نیە بۆ کەسێك بکرێت کە نەخۆشی (کەم خوێنی – شلی خوێن هیمۆفیلیا نەزیف بوون – یا سەرەتانی خوێنی . خوێن یا مەینی خوێن یا ئیلتیهابی خوێن) ی هەبێت نابێت کەڵەشاخیان بۆ بکرێت .چونکە کاریگەری خراپ و سلبی دەبێت.

١٩. نابێت بۆ کەسێك بکرێت کە خوێنی بە خشیبێت تاوەکو دوو هەفتە نابێت کەڵەشاخی بۆ بکرێت.

٢٠ . نابێت کەڵەشاخ لەسەر جومگەکان بکرێت بەهیچ شێوەیەك .لەبەربوونی چەند هەستە ماسولکەیەکی هەستیار لەسەرجومگەکە.

٢١ـ نابێت کەڵەشاخ لەسەر برین بکرێت. چونکە برینەکە تەشەنەدەکات .تەندروستی نەخۆش تێکدەچێت.

٢٢. نابێت بۆکەسێك بکرێت کە دڵی بورابێتەوە.چونکە کاریگەری دەکاتە سەر دڵ ئەگەر کەسێکیش نەخۆشی دڵی هەبوو نابێ کەلەشاخی بۆبکرێت. لەبەر ڕاوەستانی خوێبەرەکان و خوێنهێنەرەکانی دڵ. وە دڵی ڕادەوەستێ و دڵی لەلێدان دەکەوێ.

٢٣_نابێت بۆکەسێك بکرێت کەنەخۆشی پەرکەمی هەبێت.لەکاتی نۆبەتی پەرکەمدا.

تێبینی: هەرکەسێك ئەو نەخۆشیانەی کەوا قەدەغەکراوە کەڵەشاخیان بۆبکرێت ئەو نەخۆشیانەی ئامازەیان پێداراوە ئەگەر هاتوو نە خۆشەکە یەکێك لەو جۆرە نە خۆشیە قەدەغەکراوانەی هەبوو باسی جۆری نەخۆشیەکەی خۆی نەکرد وە ئەگەر هاتوو کردی توشی هەر بارودۆخێکی ناهە موار هات خۆی بەرپرسیارە لە هەر رووداو کارەساتێکی نە خوازراو دلتەزێن

سوودەکانی کەڵەشاخ

١ــ ئــازار لابــەرە لــە لــەش بــەهۆی دەرهێنــان و لابردنــی خــوێنی پــیس لەلەشدا.چالاکردنەوەی سووری خوێن و گێرانەوەی بۆباری سروستی خۆی. وە خــوێن پــاك دەکاتــەوە لــە خرۆکــە ســوور و خرۆکــە ســپیە لــە کارکــەوتووەکان.دابەزانــدنی رێــژەیی خــوێن.دابەزانــدنی چــەوری لــە خوێندا.چالاکردنەوەی خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکان. کەمکردنەوەی ئازاری شان وسەرومل.

٣. سیستەمی بەرگری لەش چالاك و بەهێز دەکات بەهۆی هێزی زیادبوونی ماددەی ﴿ئینتەررفیرۆن _ئینتەرلیوکین﴾ وە رووانـدنی هۆرمۆناتی گشتی لاشەیە.چالاکردنەوەی دووبارەی مۆخی ئێسك بۆ دروستکردنەوە خرۆکە سوورەکان.وزەو هێزی کۆئەندامی دەمار چالاك دەکاتەوە.

٤ـ خاوێن کردنـەوەی لـەش لـە مـاددە ژەهراوییـەکان .وە پڕبوونـەوەی لـەش لەدروستبوونەوەی خرۆکەی سوورو خرۆکەی سپی .نویٰ وە چالاکردنەوە ی کۆئەندامی سووڕی خوێن .

٥. موولو لەکانی خوێن فراوان و خاوێن دەکاتەوە .خاوێن کردنەوەی لەش لە ترشەلۆك و سوێریەکانی.ناو لاشە

٦. ئازاری پشت و ئازاری (عرق النسا و)﴾ .بۆ هەورکردنی جومگەکان وئازاری رۆماتیزمی جومگەکان کەمبوونەوەی ئازاری جومگەکان.زۆربوونی ماددەی کۆرتیزۆنی سروشتی لەلەشدا.کە زۆر گرنگە بۆ نەخۆشیەکانی رۆماتیزم

٧. یارمەتیدانی لاوازی بیرکردنەوەوبیرچونەوەو زیادبوونی تەرکیز وە رێگرتن لەتووشبوون بە جەڵتەی مێشك .وە چالاکردنەوەی بە شەکانی تری مێشك کەبەرپرسن لە﴿جوولە زانین بیستن یادەوەری﴾چالاکردنی گلاندەکان بە تایبەتی ژێر مێشکە گلاند.

٨ـ ئازاری حەوز (لـەکاتی سوڕی بیٚ نویٚژی ئافرەتـان و کـچان) .چارەسـەری هەندێك نەخۆشی ژنانە وەرێك خستنی سوری مانگانەی کچان وئافرەاتان.

٩ـ کـارکردن لەسـەر رێکخـستنی دەروونیـی وجەسـتەیی وەکـو دڵـە ڕاوکـیٚ و خەمۆکی و خەولیٚ نەکەوتن و زوو هەڵچوون.قەلەقی لەرێی هەردوو سیستەمی دەماریی بەسۆزو و هاوتای بەسۆز و کەپێچەوانەی یەکتری کاردەکەن.

١٠. نەخۆشیەکانی دڵ و دڵ وەستان و جەڵتـه .نۆرەکـانی دڵ وسـنگە کـوژە و دڵ پەلەپەلی.نەخۆشیەکانی دڵ وبۆرییەکانی خوێن.

١١ـ . نەخۆشـی شـەکـرە و سەرئێشە و شـەقیقە.سـەرع لابردنـی فـشار لەسـەر دەمارەکـانی لـەش بەتایبـەتی سـەر کەدەبێتـە هـۆی سەرئێشە.وەدابەزانـدنی شەکرە لەخوێندا.رێکخستنەوەی کاری هۆرمۆنەکان بەتایبەتی لەناوچە برگەی حەوتی بڕبڕەی پشت لەملدا کە﴿cervical ٧﴾

١٢ــ نەخۆشــیەکانی سینــە تەنگــی و تەنگــە نـەفەســی .ڕەبـۆ وکۆکـەی درێژخایــەن.چارەســـەرە بۆنەخۆشــیەکانی کۆئەنــدامی هــەرس وهـــەناو بەگـشتی.نەخۆشــی جگـەر وزراو ترشــانی گــەدە وبرینــی گــەدە.ژانەسـکی جۆراوجـۆر.هـەورکردنی کۆلـۆن سـك چـوون وقـەبزی.قورسـی هـەرس کـردن ولاوازی ئارەزووی خواردن وخواردنەوە.

١٣. گرفتەکانی کۆئەندامی زاوزیٚ وەکو هەوکردنی پرۆستات بیٚ هێزی جنس و نەزۆکی پیاوان و سستی هێلکەدان و ڕەپ نەبوونی نێرینە و دەوالی پیاوان .دەوالی لووکەکان ناسوور مایەسیری دەوالی وەتەکان﴿گونەکان﴾

١٤ـ هەڵمـژینی هەنـدێك ترشـەلۆکە زیـان بەخـشەکان لەلـەش کـە دەبێتـە هـۆی چری خەستی خوێن کـەوا دەکـات خوێن تـەواو نەگاتـە هەنـدێك لـە خانـەکانی لەش.

١٥. کەڵەشاخ ڕێژەی ﴿ البولینا﴾ لە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٦. کەڵەشاخ ڕێژەی مۆرفینی سروشتی لە خوێن زیاد دەکات.کەئازار شکێنە بۆلەش زۆر بەهێزە .چالاك کردن و ورژاندنی ماددە دژە ئۆکسانەکان لەلەشدا.ڕێژەی ﴿الاندروفین﴾لەلەشی مرۆڤدا زیاد دەکات

١٧ـ ڕێژەی کۆلسترۆلی زیان بەخش﴿LDL ﴾لەخوێن کەم دەکاتەوە وکۆلسترۆلی سوود بەخش﴿HDL﴾لەخوێن زیاد دەکات.

١٨ـ هێمن کردنەوەی دەمارەکان و خاوێن کردنەوەیان چالاکی ونوێ کردنەوەی سوڕی خوێن.

١٩ـ ڕێکخستنەوەی ڕێرەوی هێزی کهرۆمغناتیسی .چاودێری لەسەر ڕێکخستنی کاری لەش.

٢٠. دابەزینی ڕێژەی ترشی یۆریا لەخوێندا. دابەزاندنی ڕێژەیی ترشی میز لەخوێندا.﴿ترشی یوریك اسید﴾

٢١ـ دابەزاندنی ڕێژەیەك لە کراتینین لەخوێن.نزمی ڕێژەیی کراتینین بۆئەوکەسانەی توشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی خوێن دەبن.

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی و زانستی سەردەم لەدوایین توێژینەوەی لەسەر کەڵەشاخ لەساڵی ﴿٢٠١٢ _٢٠١٣﴾ بەم شێوەیە بووە.

﴿دابەزینی ڕێژەی شەکر لەخوێندا_دابەزینی ڕێژەی کریاتینین_دابەزینی ڕێژەی ترشی یۆریا ئەوانەی ترشی میزیان هەیە لەخوێندا_دابەزینی ڕێژەی کۆلسترۆڵ چەوری زیان بەخش لەخوێندا_بەرزبوونەوەی ئاستی ئاسن هیمۆگلۆبین_چاکبوونەوەی ڕۆماتیزمی سینگ_ئازاری جومگەو مل نەمانی ئەو تەشەنوج و کردنە و دروستکردنی چالاکیەکی گشتی لەسەر لەشی نەخۆشەکە_چالاکردنەوەی سووری خوێن_هێنانە دەرەوەی ژەهری لەش لەپاشماوە ی دەرمانە کیمیاوویەکان_زۆربوونی ڕێژەی ماددەی مۆرفینی سروشتی لەلەشدا_زۆربوونی ڕێژەی ماددەی کۆرتیزۆنی سروشتی

لەلەشدا_بۆ سەرئێشان سەرع شەقیقە_چالاکردنی بەشەکانی مێشك ﴿جوولە زانـــین بیـــستن یـــادەوەری﴾مـــاددەی ئینـــدرۆفین ماددەیـــەکی کیمیاوییـــە ئازارشـکێنە_مـاددەی ئینتـەرفیرۆن ﴿گامـا گلـۆبین﴾ کەدەبنـە رێگرلەبـەردەم تەشـــەنەکردنی بـــەکتریا وڤایرۆســـەکاندا لەلەشـــدا_مـــاددەی هیـــستامین چـــالاکەرەوەی هـــەورکردن کـــەکار دەکـــات بـــۆ فراوانکردنـــی بۆرییـــەکانی خـوێن_بـەرزە پەسـتانی خـوێن وگەرانـەوەی بـۆ بـاری ئاسـایی سروشـتی خۆی_چالاکردنەوەی خانە بکوژە سروشتیەکان_دەدردانی ئۆکسیدی نیتریك کەسووری خوێن لەپەنکریاسدا چالاك دەکات و دەردانی هۆرمۆنی ئینسۆلین رێکـــدەخات_فرێدانـــە دەرەوەی پاشـــەرۆکانی ریخۆلـــە لەســـوورِی خـــوێنی جگـــەردا_فرێدانـــە دەرەوەی ترشـــەکانی لـــە ماســـولکەکان وچـــەوری ژێـــر پێـستدا_چـالاکردنەوەی گورچـیلەکان کەیارمەتیـدەرە بـۆ رێکخـستنەوەی سوورِی هۆرِمۆنی لەش_رێکخستنی رێژەی هۆرمۆنی ئەلْدۆستیرۆن کەدەبێتە هـۆی رێکخـستنی فـشاری خـوێن_ چارەسـەرە بـۆ دلْتـەنگی وخـەمۆکی ونەخۆشیە دەروونیەکان_چارەسەری خەولێنەکەوتن﴾

بروانـە﴿کەلْەشـاخ وپزیـشکی نـویٚ نوسـینی جـلال کـەریم ئۆمـەر چـاپی یەکـەم﴾﴿کەلْەشـاخ گـرتن وزانـستی ئـەمرِۆ ئامـادەکردنی کـاوە محمـد شاربازێری﴾﴿گۆڤاری پزیشك ژمارە ٣٠﴾ شیفابەکتێبە ئاسمانیەکان وزانستی پێغەمبەران نوسینی ملا علی کەلْەك بەرگی ﴿ ٦ _٧ ﴾چاوپێکوتنێك لەکەلْ دکتـۆر ﴿عبدالواحـد پـسپۆری نەشـتەرگەری﴾لەکـەنالْی﴿سـپێدە﴾افیـسبووك ووتـارێکی شـێخ محمـد العریفـی باسـی سـوودەکانی حیجامـە ئـادەمیزاد بوونـەوەرێکی نەناسـراوە نوسـینی گۆیـا وەرگێـردراوە بـۆ زمـانی کـوردی ﴿یوتووب فیدیۆیێکی دکتۆر احمد الشعراوی پسپۆری نە شتەرگەری گشتی پـسپۆر لـەبواری کەلْەشـاخ دەرزی ئـاژنین دەرمـانی گیـایی سـوودەکانی کەلْەشاخ گرتن.

جیاوازی نێوان ﴿ خوێن بەخشین و خوێن گرتن ﴾ چیە؟

خـوێن بەخـشین : واتـە ڕاسـتەوخۆ خـوێن لـەدەمار وەرگـرتن خـوێن بەخـشین مـاددەی ئاسـنیی ﴿٩٥٪ [Fe] زیـاترە ڕاسـتەوخۆ خـوێنی خـاوێن لـەدەمار وەردەگیرێت﴿٥٪﴾خوێنەکە پیسە.خوێن بەخشین دەست دەکات بەدروست کردنـەوەی خرۆکـەی سـوور و خرۆکـەی سـپی نـوێ دروسـت دەبنـەوە لـە لەشدا.خوێنەکە خۆی خاوێن دەکاتەوە.لەماوەی سێ هەفتە خوێنەکە جێگای دەگرێتەوە بە خوێنێکی خاوێن.بەلام وەکو خوێنی کەڵەشاخ نیە.

خوێن گرتن: واتە کەڵەشاخ گرتن یان خوێن بەردان خوێنی کەڵەشاخ ماددەی ﴿١٥ [Fe ٪تێدایـە.خـوێنی کەڵەشـاخ خرۆکـەی سـوور و خرۆکـەی سـپی لەکارکەوتوو ژێـر پێست لەهـەموو مولولـەکانی خوێن دەردەهێنـێ.ئـەو خوێنـە پیـسەی ژێـر پێـست دەردە هـێنێ .خـوێنێکی پیـسی قەتیـسماوە لەلەشـدا خوێنەکـە هـەمووی پیسە هـەروەکو لەکۆنـەوە پێـی دەگـوترێ. پـاش کەڵەشـاخ گـرتن دەمارەکـانی خـوێن فـراوان دەبنـەوە.خـوێنی تـازە دروسـت دەبێتـەوە .خرۆکـەی سـوور وسـپی نـوێ دروسـت دەبنـەوە .خـاوێن بوونـەوەی لاشـە لەوخوێنـە پیسە. بـەرگری لـەش بـەهێزدەکات .گوشـاری بـەرزونزمی خـوێن یەکسان دەکات. رووی دەرەوەی لاشە پاك دەبێتەوە. هەروەکو شێخ ابن القیم الجوزی دەفەرمووێت﴿ کەڵەشاخ گرتن رووی لاشە پاك دەکاتـەوە بـەلام خـوێن بەخشین لەدەمارەکان وە قولایی لاشە پاك دەکاتەوە﴾

ڕەنگی خوێنی کەڵەشاخ چۆنە؟

ڕەنگی خوێنی کەڵەشاخ خوێنێکی سوورە ڕەنگی سوورێکی تۆخە.خوێنێکی ڕە شی جین جینەیە.خوێنێکی سووری ڕە شی ناباوی جەرگییە.

جیاوازی نێوان خوێنی ﴿حەیز ـ الاستحاضة ـ نیفاس ﴾ و خوێنی ﴿کەڵەشاخ﴾

خوێنی ﴿حەیز﴾وشەی حەیز لە ئەسڵ و زماندا بەمانای ڕژان سیلان دێت وەلە شەرع و عورفیشدا بەمانایی ئەوەی خوێن کەلەدامێنی ئافرەت دێتە خوارێ لەحاڵەتی ساغیدا بەبێ هۆی منداڵ بوون وپەردەی کچێنی لاچوون ئەم ناوانەی لێنراون﴿خوێنی مانگانە.لەحوزردابوون.بێنوێژی سووری مانگانە.خوێن ڕێژی﴾ بریتیە لە ڕژانی خوێنی تایبەتی لەمنداڵدانەدا کەلەهەنگاوەکانی چالاکی جنسی ژنان لە کاتی بلوغی دا دەست پێدەکات.تاهەنگاوی بێ ئومێدی خوێنی مانگانە بەشێوەیەکی بەرچاو لە﴿١٣ تا١٤ ﴾ساڵ دەست پێ دەکات وەلە نێوان ﴿٤٥ . تا ٥٠﴾ساڵ تەواو دەبێت.درێژی ماوەی خوێن دیتن.خوێنی مانگانە ماوەکەی بەزۆری ﴿٤ . تا ٧﴾ ڕۆژە.

خوێنی ﴿زەیستانی نیفاس﴾ بەو خوینە دەگوترێ کە لە دامێنی ئافرەت دێتەخوارێ بەهۆی منداڵ بوونەوە لای کەمی ماوەی هاتنەوەکەی تاوێك ﴿لحظة﴾یەکە لای زۆریەکەشی چل﴿٤٠﴾ ڕۆژە

خوێنی﴿الاستحاضة خوێن چرکە﴾خوێن چرکە ئەمیش بریتیە لەخوێن هاتن لەدامێنی ئافرەت لەناکاو یا لەکاتێکی نائاسایداخوێنەکە دێتە خوارە وە.

لەبەرچی بۆچی ئافرەتان ژنان توشی خوێنی مانگانە دەبن؟

بەهۆی هەزار خانەی جنسی بەشێوەیەکی ناپوختە لەهێلکەدانی ژناندا هەن تروکانی هێلکۆکەی لێ دێتەدەرەوە .هێلکۆکە ئامادەوچاوەڕوانە تاتوخم یا ئاو مەنی پیاو کارلێك بکات بچێتە ناومنداڵدانی ئافرەت لەکاتی جووت بووندا.بەڵام کاتێك مەنی ئاوی پیاو ئامادە نەبوو بچێتە منداڵدانەوە.توخمی

پیتاندنی هێلکۆکە نامێنیٚ ولەناودەچێت ئەندازەی هۆرمۆنی نادیار لە خوێندا ئاوێزان دەبیٚ ولەخوێندا دێتەخواریٚ بە دامێنی ئافرەت
خـوێنی کەڵەشـاخ رووی دەرەوی لاشــە پـاك دەکاتــەوە خــوێنی قەتیـسماو خرۆکەی سوور خرۆکەی سپی لەکارکەوتووی بە هۆی هەڵمژینی لەژێرپێست لەرێگای موولولەکانی خوێن کۆدەبێتەوە لەژێرپێست بەرێگای کەڵەشاخ گرتن خوێنەکە ڕادەکێشرێت و هەڵدەمژرێت.خوێنـە پیسەکە دێتـەدەرەوە. لاشـەی مرۆڤ رزگاری دەبێت لەوخوێنە پیسە.

تێبینی/ ئەو خوێنەی ئافرەتان مانگانە توشی دەبن وەکو (الحیض – نیفاس – الاستحاضة) ئەوجۆرە خوێنانە هیچ بەڵگەیەکی شەرعی و زانستی لـە سەر نیە کە وەك خوێنی حجامە کەلەشاخ بێت (بەرای هەندێك پزیشك گوایە ئەو خوێنـەی ئافرەتـان مانگانـە توشـی دەبـن پەیوەنـدی بـەخوێنی کەلەشـاخ ە وە هەیـە بـەلاّم لـە رۆژنامـەی (بـاس) ژمـارە (٥٠) ی رۆژی سێـشەمە رێکـەوتی (٢٨/٦/٢٠١١) لێکۆلینەوەیـەك کـراوە (دەڵێـت سـوری خـوێنی مانگانـە کـە ئافرەتان توشی دەبن دەڵێت ئەو جۆرە خوێنـە هـیچ پەیەوەندیـەکی بەخوێنی کەلەشاخ وەنیە دەڵێت ئەگەر ئافرەت لە خوێنی مانگانە دابوو(حـەیز) ئاسایيە کەلەشاخی بۆ بکرێت).
بڕوانە﴿کۆمەڵە پرسیارو وەلاّمێك تایبەت بەئافرەتان ئامادەکردنی لیژنەیـەکی پزیشکی وزانستی وشـەرعی ﴾﴿گوڵبێـژێك لـەفتواکانی زانـای پایەبـەرز شـێخ محمـد بـن صـالح عوسـەیمین﴾﴿ فتـوای زانایـان دەربـارەی چـەند بابـەتێکی پزیـشکی شـێخ بـن بـاز شـێخ عوسـەیمین شـێخ صـالح فـەوزان شـێخ محمـد جبرین﴾﴿ لەگـەڵ بڕیـاری کـۆڕی فیقهـی ئیسلامی دەربـارەی چـەند بابـەتێکی پزیـشکی﴾﴿فیقهـی شـەرعی ئافرەتـان تایبـەت بەئەحکامـەکانی خوێنـەکان نوسینی دکتـۆر کاوە ئەکرەم سەنگاوی چاپی یەکەم﴾﴿کۆمەڵە پرسیارێکی

شەرعی تایبەت بە ئەحکامەکانی خوێنەکان ﴿حەیز و نیفاس وئیستیحازە﴾ پرسیار لە هەردوو شێخ پایەبەرزکراوە شێخ محمد بن صالح عوسەیمین شێخ عبدالعزیز عبدالله بن باز کراوە﴾روونکردنەوەی شەریعەت بەبەڵگەی قورئان وسوننەت دکتۆر عبدالطیف احمد مصطفی چاپی یەکەم﴾﴿ خواپەرستی ئیسلامی لەبەرۆشنایی قورئان و سوننەتدا بەرگی یەکەم نوسینی ماموستا عەلی باپیر﴾﴿فتوای هاوچەرخ بۆ ئافرەتان ئامادەکردنی نەوال محمد سعید چاپی یەکەم﴾﴿تەنها بۆئافرەتان لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی شەرعیە بەرگی دووەم نوسینی دکتۆر ئیبراهیم تاهیر معروف رباتی﴾﴿فقه السنە سید سابق چاپی دووەم بەرگی یەکەم و دووەم﴾﴿پرس وراوێژلەسەر ئەحکامەکانی نوێژ نوسینی نجمەدین فەرەج ماموستا کرێکار چاپی یەکەم بەرگی یەکەم﴾﴿گۆڤاری پزیشك ژمارە ٣٠ _رۆژنامەی باس ژمارە ٥٠ _سایتی شێخ محمد امین شیخو _سایتی کەڵەشاخ _فیسبووك _یوتووب _لایەنە شاراوەکانی سێکس وەرگێران و ئامادەکردنی گۆڤەند کەریم﴾﴿ کورتەیەك دەربارەی خوێن بەردان وچەند ئامۆژگاریەك. ئامادەکردنی ﴿ سەنتەری سانا ﴾ بۆکەلەشاخ ودەرزی ئاژنین لاپەرە﴿١﴾﴿ بەرنامەیەکی تایبەت لەسەر کەڵەشاخ لەکەناڵی سپێدە پێشکەشکرا بە چاوپێکەوتن لەگەڵ﴿دکتۆر عبدالواحد ﴾

پرسیارو وەڵام سەبارەت بە کەڵەشاخ گرتن لەروانگەی شەریعەتی پیرۆزی ئیسلام وزانستی پزیشکیدا

پرسیار: ئایا ئەگەر کەسێك بەرۆژ و بوو کەڵەشاخ بکات رۆژوەکەی دەشکێ؟

وەڵام : نەخێر رۆژوەکەی ناشکێ دەتوانێ کەڵەشاخ بکات بەلام لەروانگەی زانستەوە بێتاقەت دەبێ. پێغەمبەری نازدار دەفەرموویت ﴿ سێ شت رۆژو ناشکێنن ئەویش خەون دیتن ڕشانەوە کەڵەشاخ گرتن﴾ ئەم فەرموودەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی نە رۆژو دەشکێ نە دەستونوێژیش دەشکێ. بەلای زۆربەی زانایانی وەکو﴿ابوحنیفە . ئیمام مالیك . ئیمام شافیعی ﴾رۆژو ناشکێنێ دەلێن فەرموودەکان بەمنسوخ دانراون ابن تیمیەش دەڵێ ئەم رایەش بە هێزترە کە دەڵێ رۆژو ناشکێ بەلام بەلای حەنبەلیەکان رۆژو دەشکێنێ وەکو هەردوو زانای هاوچەرخ ﴿شێخ محمد بن صالح العپیمین . شێخ عبدالعزیز عبدالله بن باز﴾رحمەتی خوایان لێبێت دەلێن کەڵەشاخ رۆژو دەشکێنێ بەتاڵ دەکاتەوە. والله اعلم

پرسیار: ئەگەر کەسێك دەست و نوێژی هەبوو کەڵەشاخی کرد دەستونوێژی دەشکێ؟

وەڵام: نەخێر دەست و نوێژی ناشکێ دەستونوێژبەکەڵەشاخ گرتن بەتاڵ نابێتەوە.

پرسیار:ئەگەر ئافرەت لە خوێنی ﴿الحیض – نیفاس – الاستحاضة﴾دابوو دەتوانێ کەڵەشاخ بکات؟

وەڵام: بەڵێ دەتوانی کەڵەشاخ بکات خوێنی حەیز واتە سووری مانگانە هیچ پەیوەندیەکی بە خوێنی کەڵەشاخەوە نیە. وە خوێنی نیفاس واتە خوێنی

منــــداڵبوون ئـــەوجۆرە خوێنـــەش هـــیچ جــۆرە پەیوەنـــدییێکی بـــەخوێنی کەڵەشـــاخەوە نیـــە. وەخـــوێنی الاستحاضـــة واتـــە خـــوێن چـــرکەش هـــیچ پەیوەندییێکی بە خوێنی کەڵەشاخەوەنیە ودەتوانیٚ کەڵەشاخ بکات و ئاسایە و هیچ بەڵگەیەکی زانستی وشەرعی لەسەرنیە.

پرســیار: ئەگــەر پــاش کەڵەشــاخ گــرتن کــەمێك خــوێن لــە شــوێنی برینەکــە بێتەدەرەوە ئایا نوێژی پێوە دروستە ئەگەرخوێنەکە بەجل کەکانەوە بوو؟

وەڵام: بـەڵیٚ دروسـتە کـەمێك خـوێن چاوپۆشـی لێکـراوە بـە کـۆدەنگی زۆربـەی زانایان بەتایبەتیش شیخ الاسلام ابن تیمیە.وەکو لـە پـە رتـوکی﴿صـحیح فقـه السنه﴾ دا هاتووە.رای زانایانی ئومەتی ئیسلامی لەسەر وەرگیراوە.

پرســیار: ئەگــەر ئــافرەت دووگیــان بــوو یــا ســکپربوو زگــی هــەبوو دەتــوانی کەڵەشاخ بکات؟

وەڵام: بەڵیٚ دەتوانیٚ لەسیٚ مـانگی سـەرەتایی سـکپریەکەی کەڵەشاخ بکـات . بـەڵام پاش سیٚ مانگەکە باشتروایە کەڵەشاخ نەکات چونکە ئافرەت لـەکاتی سـکپریدا﴿ بـاری تەندروسـتی جەسـتەیی و بـاری دەروونـی جێگیرنیـە توشـی سـەرگێژی دەبیٚ کەم خەوی تەنگەنەفەسی دژواری میـزەرۆ ئاوسـانی دەسـت و پیٚ هتد بـەلام بۆبارێکی پێویسـت و کـاتێکی زەروور دەتـوانیٚ کەڵەشـاخ بکـات بەڵام تەنها دەبیٚ پزیشکی پسپۆر دەتوانیٚ کەڵەشـاخی بۆبکـات بـە شـێوەیەکی زۆر هەستیارو لەژێرچاودێری دابێت.

پرســیار: کەڵەشاخ بۆمنـدالان دەکرێـت یـان تەمـەن پەیوەنـدی بەکەڵەشـاخەوە هەیە؟

وەلام: بەڵێ دەتوانرێت بۆ هەر تەمەنێك بێت كەڵەشاخ دەكرێت كچ بێت یا كوڕبێت بۆ منداڵان كەڵەشاخ دەكرێت لەچوارساڵی بەرەوسەرەوە كەڵەشاخ دەكرێت.بۆ ئافرتان و پیاوانیش بەهەمان شێوە كەڵەشاخ دەكرێت بەلاّم دەبێت پابەندی سەرجەم ڕێنماییەكانی كەڵەشاخ گرتن بن. ئیمامی ابن سیرین دەفەرمووێت دەتوانرێت بۆ تەمەنی﴿٢﴾ دوو ساڵ یش كەڵەشاخ بكرێت

پرسیار: بەكارهێنانی زێرو چۆنە ئایا زێرو وەكو كەڵەشاخ گرتن وایە سوودی هەیە؟

وەلاّم: بەڵێ زێرو زۆر بەسوودە وەكو كەڵەشاخ گرتن وایە بەلاّم دوو جۆری زێرو هەیە هەیانە ژهراویە هەیانە سروشتیە. وەكو زانستی ئەمرۆ ئاشكرای كردووە پێغەمبەری خوا دە فەرمووێت .پێغەمبەری خوا دەفەرمووێت ﴿خیرالدواء العلق والحجامة﴾ واتە ئەگەرسوودوخێرچاكەو چارەسەری هەبێت ئەوا لە چارەسەری كەڵەشاخ و زێرو دایە.

پرسیار: و پارەی كەڵەشاخ گرتن حەرامە. مەبەستم ئەوەیە ئەوانەی كەڵەشاخ دەكەن پارەش وەردەگرن ئایا پارەیان حەرامە؟

وەلاّم : نەخێر پارە كە حەرام نیە حەلاّڵە ئەوكەسەی كەڵەشاخ دەكات پێویستە پارەی خۆی وەرگرێت چونكە پێغەمبەری خوا كەڵەشاخی كردووە و پارەی حەق دەستی كەڵەشاخ كارەكەی داوە. ئیمامی عەلی ڕەزای خوای لێبێت دەفەرمووێ ﴿پێغەمبەری خوا كەڵەشاخی گرت و فەرمانی پێدام كە كرێكەی بۆ بدەم﴾

پرسیار: ئایە دروستەپیاو كەڵەشاخ بۆ ئافرەت بكات.یان بە پێچەوانەوە.ئایە ئافرەت دروستە كەڵەشاخ بۆ پیاوبكات؟

وەڵام: نەخێردروست نیە پیاو کەڵەشاخ بۆ ئافرەت بکات.بەپێچەوانەشەوە دروست نیە ئافرەت کەڵەشاخ بۆ پیاوبکات.بەڵام دروستە کەسێك کەڵەشاخ بکات بۆ دایکی یا بۆ پووری یا بۆ خێزانی خۆی واتە ژنی خۆی.بەڵام کۆمەلێك لەزانایان دە فەرموون دروستە پیاو کەڵەشاخ بکات بۆ ئافرەت بەس بەمەرجێك ئەگەر ئافرەتێکی شارەزاتان دەستنەکەوێت بۆ کەڵەشاخ گرتن بەڵام دەبێت ژنەکە مێردی خۆی یا برای خۆی یا منداڵی ﴿کوڕی _ یا کچی﴾ خۆی لەگەڵ دابێت.لەکاتی کەڵەشاخ گرتن.دەبێت تەنها ئەو شوێنەی کەڵەشاخی لەسەردەکرێت دەبێ تەنها ئەوشوێنە دەرکەوێت.باقی شوێنەکانی تری لەش داپۆشراوبێت.

گرینگترین سەرچاوەکان

١. طب النبوی..... بەکوردی وەرگێرانی نووری هەمەوەند چاپی یەکەم
٢. الجامع علم العلاج بالحجامة..... نوسینی احمد حلمی صالح
٣. طب البدیل..... نوسینی دکتۆر هانی محمد مرعی
٤. موسوعة طب الحجامة..... نوسینی دکتۆر غسان جعفر
٥. الحجامة علم شیفاء..... نوسینی ملفی حسن الشهری
٦. کەڵەشاخ﴿ حیجامە﴾پزیشکایەتی پێغەمبەر﴿صلی الله علیه وسلم﴾ وچارەسەری هاوچەرخ بەشێوەیەکی زانستی سەردەم..... ئامادەکردنی حاجی عبد الجلیل
٧. رێبەری ﴿حجامە﴾ زانی بۆچارەسەری نەخۆشیەکانی سەردەم..... ئامادەکردنی عبدالرحمن محمد ئەمین چاپی یەکەم
٨. کەڵەشاخ گرتن و زانستی ئەمرۆئامادەکردنی.....کاوە محمد شاربازێری چاپی دووەم

٩. شيفابە کتێبەکانی ئاسمانی و زانستی پێغەمبەران..... نوسینی ماموستا ملا علی محمود حسن بەرگی شەشەم وحەوتەم
١٠. کورتەیەك دەربارەی خوێن بەردان وچەند ئامۆژگاریەك.....ئامادەکردنی ﴿ سەنتەری سانا ﴾ بۆکەلەشاخ ودەرزی ئاژنین لاپەرە﴿١﴾
١١. بەرنامەیەکی تایبەت لەسەر کەڵەشاخ لەکەناڵی سپێدە پێشکەشکرا بە چاوپێکەوتن لەگەڵ﴿دکتۆر عبدالواحد ﴾
١٢. وە دەیان سایت و گۆڤارو رۆژنامەو ووتاری مامۆستایان سوودمان وەرگرتووە.
١٣. کەڵەشاخ و پزیشکی نویٚ..... نوسینی جلال کەریم ئۆمەر چاپی یەکەم
١٤. رۆژوو شکێنەکانی بواری پزیشکی..... ئامادەکردنی ملا محمود محمد مجید چاپی یەکەم
١٥. گۆڤاری پزیشك ژمارە ﴿٣٠﴾ .....سەرنوسەر دکتۆر ئازاد مەنتك
١٦. پرس وراوێژ لەسەر ئەحکامەکانی نوێژ..... نوسینی نجمەدین فەرەج ماموستا کرێکار چاپی یەکەم بەرگی یەکەم
١٧. روونکردنەوەی شەریعەت بەبەڵگەی قورئان وسوننەت..... دکتۆر عبدالطیف احمد مصطفی چاپی یەکەم
١٨. خواپەرستی ئیسلامی لەبەرۆشنایی قورئان و سوننەتدا بەرگی یەکەم..... نوسینی ماموستا عەلی باپیر
١٩. فتوای هاوچەرخ بۆ ئافرەتان..... ئامادەکردنی نەوال محمد سعید چاپی شەشەم نوسینگەی تەفسیری چاپی کردووە.
٢٠. تەنها بۆئافرەتان لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی شەرعیە بەرگی دووەم..... نوسینی دکتۆر ئیبراهیم تاهیر معروف رباتی